

## Reflektionsövning kring pengar:

För att kunna förändra dina gamla övertygelser och tankemönster så är det viktigt att du blir mer medveten om dessa och syftet med den här övningen är att öka din medvetenhet om saker du tänker, säger och/eller är övertygad om fast inte riktigt tänker på att de sänker din pengavibration och hindrar pengarna från att komma till dig.

### Så här går övningen till:

Ta papper och penna och svara på nedanstående frågor:

**Vilka negativa saker har du hört som barn kring pengar?** Det kan vara saker som: "Tror du jag är gjord av pengar", "Pengar växer inte på träd", "Vi är inte rika", "Man kan inte få allt". Skriv ner allt du kommer på. Du kanske inte kommer på allt på en gång men då kommer du bara tillbaka till ditt papper och skriver ner de nya saker som dyker upp.

**Vilka negativa saker kring pengar möter du i samhället?** Notera vad som sägs i media, filmer, kollegor, vänner, familj osv. Skriv ner alla negativa övertygelser/påståenden som du hör och ser omkring dig.

**Hur reagerar du när du ser riktigt rika människor?** Vilka känslor skapar det inom dig? Negativa? Positiva?

**Vilka övertygelser har du om rika människor?**

**Vilka övertygelser kring rika människor möter du från människor i din omgivning?**

Dina svar på de här frågorna visar vilka motstånd du har kring pengar och nu när du har dem nerskrivna så blir det mycket enklare för dig att byta ut dem till nya, mer positiva och gynnsamma tankar.

Önskar dig en riktigt rolig stund med många Aha-upplevelser.

You Rock!!!